



髓康會會訊(第109期)



熱線: 6239 0025



本會電話: 3656 0822

傳真: 3656 0920

網址: www.bmtpa.org.hk



電郵: bmtpa1993@yahoo.com.hk

地址: 九龍黃大仙下邨龍昌樓地下C翼2-8號

贊助機構:



癌症基金會
CANCERFUND
抗癌路上不孤單

HK Bmtpa facebook



最新消息

醫院探訪服務重開

新冠疫情逐漸放緩，本會與瑪麗醫院磋商多時，義工探訪服務即將於短期內恢復進行，包括在瑪麗醫院骨髓移植中心病房、骨髓移植門診部K8A及於家庭會議期間有義工當值與病友分享經驗。

歡迎取閱



迎新地區聚會

疫情肆虐多時，本會不少活動都停頓了，久違了的地區聚會將於六至八月舉行，同時作為分區迎新聚會，歡迎各區新舊會員參加，與同路人互相交流，分享調養護理身心經驗，詳情將於六個分區WhatsApp 群組通知，敬請留意。

網上關懷月會

每月第三個星期六上午10時至12時以 Zoom 舉行的網上關懷月會會持續舉行，以方便未能出外的病友和同路人分享治療經驗和解決疑難，歡迎新舊病友和家屬參加，請致電或WhatsApp 本會62390025查詢及報名。



三十周年會慶暨聚餐

髓康會成立至今已達三十周歲，會慶暨聚餐將於11月18日晚上舉行，請各位預留日子，準備跟我們的嘉賓和會友歡聚，詳情將稍後通告，請密切留意。

活動預告

悠閒半天遊



日期：6月27日（星期二）

集合時間：上午11點（逾時不候）

集合地點：尖沙咀鐘樓

行程內容：

1) 遊覽 1881廣場、中環街市、香港大會堂、世界最長扶手電梯往文武廟、金紫荊廣場及灣仔「海岸堤階」 - 維港首個無欄桿梯級式沿岸設計。

2) 午餐於彩翠軒品嚐精美點心

3) 晚餐於旺角享用酸菜魚美食

費用：會員/陪同人 \$130/位（每位會員可帶同一名陪同人）

報名及繳款方法：

1) 直接以google form填寫遞交報名：<https://forms.gle/NqVohuPEmEZDJiuz7>

2) WhatsApp以下資料給本會熱線62390025

a) 姓名（按身份證的中文或英文全名）

b) 性別

c) 會員編號

d) 聯絡電話

e) 身份證最後4個字（例：567(8)）作購買保險用
（如填寫資料不完整或不正確，有關報名作廢。）

確認報名後，請於6月20日（星期二）或之前繳款：

1) 入賬至本會匯豐銀行賬戶511-038226-001，並將附有姓名及人數之入數紙WhatsApp至熱線62390025 或

2) 以支票抬頭「香港骨髓移植復康會有限公司」郵寄至本會

如有任何查詢，請致電36560822或WhatsApp熱線62390025



運動練習班

本會逢星期三上午十時至中午十二時在鴨脷洲體育館舉辦室內草地滾球練習，歡迎曾參加草滾訓練班的會員及家屬報名。

香港移植運動協會恆常舉辦法式滾球、草地滾球、飛鏢、保齡球、乒乓球和羽毛球等練習班。

如有興趣參加以上運動班，可致電本會36560822了解詳情和報名。

活動回顧

香港社會服務巡禮2023 - 「凝聚、共建」

感謝香港社會服務聯會倡議商界展關懷，提供平台讓不同企業和機構團體凝聚一堂，交流合作。

本會於展覽會中設攤位向各界人士介紹骨髓捐贈和登記捐贈骨髓流程，並得到各行業機構到訪、支持和關注。本會將繼續以不同渠道向公眾推廣骨髓捐贈登記。



港島童軍毅行 2023

本會是港島童軍毅行支持機構，希望藉此活動宣傳推廣骨髓捐贈和鼓勵更多年青人登記成為骨髓捐贈者，讓更多病患者生命得以延續。



世界移植運動會 WTG 2023

第二十四屆世界移植運動會於四月中在澳洲珀斯舉行，今屆本港共有29位曾因器官衰竭而藉着器官移植重生的康復者參加。運動健兒在各項比賽中共取得39個獎牌，所得獎牌在全場45個國家及地區中排行第13位。

本會有9位接受了骨髓移植的會員參加這次運動會，更取得6金4銀4銅的驕人成績。無論得獎與否，所有運動健兒能夠活出精彩人生，都是歸功於器官捐贈者和骨髓捐贈者的無私大愛精神！



本會骨髓移植康復者，持之以恆刻苦練習，不斷尋求突破，充分發揮運動員的積極堅毅精神。她們的出色表現，實在值得我們讚賞。

獎牌榜

- | | | | | | |
|--------|--------|-----|--------|--------|-----|
| 1) 梁嘉兒 | 法式滾球雙人 | : 金 | 5) 林穗 | 飛鏢單人 | : 銅 |
| 2) 謝肖娟 | 法式滾球雙人 | : 金 | 6) 鄭嘉儀 | 羽毛球單人 | : 銀 |
| | 法式滾球單人 | : 金 | | 擲木球單人 | : 銀 |
| | 草地滾球單人 | : 銀 | 7) 陳淑賢 | 草地滾球單人 | : 銅 |
| 3) 湯艷萍 | 法式滾球單人 | : 金 | 8) 葉婉華 | 草地滾球單人 | : 金 |
| | 飛鏢單人 | : 金 | | 法式滾球單人 | : 銀 |
| 4) 林笑芳 | 保齡球單人 | : 銅 | | 飛鏢單人 | : 銅 |



(一)葉婉華

一個令家人朋友們歡呼雀躍又令我難以忘懷、大開眼界的珀斯之旅。對於一個從不喜歡做運動的我來說第一次參賽竟奪得金、銀、銅獎是上天給我的恩典，感恩！

七年前我確診急性骨髓性白血病，2018年在骨髓捐贈者資料庫找到吻合的有心人願意捐骨髓給我，延續了我的生命，感激捐贈者的無私奉獻，為了不辜負他的一番心意，我的人生下半場必定要活得精彩和有意義。我決心好好鍛鍊身體，做運動就是最有效去改善健康的方法。

在康復期間我積極參加髓康會舉辦的活動，從學習法式滾球開始去鍛鍊身體，起初我那弱不禁風的身體拿起一個750克的滾球也覺得吃力。經過一年多時間不斷的鍛鍊，我得悉第廿四屆世界移植運動會於2023年4月在珀斯舉行便很想參加，但內心卻舉棋不定，擔心長途跋涉會捱不住，更怕的是covid病毒重來，身在異鄉怎麼辦呢！幸好有丈夫和女兒的支持，大家都覺得這是千載難逢的機會，鼓勵我去參加，加上有一班醫護人員、物理治療師等等隨隊出發，在這個安全情況下便壯大了自己的信心。

我抱着去見識的心態，心想一睹世界上曾接受過器官移植的人在運動場上的風采，於是參加了法式滾球、草地滾球、飛鏢三個項目。畢竟是代表香港出賽，總要全力以赴盡力做好。在教練悉心指導下，大家都持之以恆地去練習，務求取得佳績。

由周嘉歡醫生帶領下，香港移植運動協會在奧運大樓舉行誓師大會暨授旗儀式，大家接受了各方的祝福和鼓勵便抱著愉悅心情靜待出征。

我參加的三項比賽中以草地滾球最勞累，猛烈的陽光像要穿透了太陽眼鏡直擊眼球般，我無法睜開眼睛去看清楚在另一端目標球的位置，每發一球要先用手遮擋陽光，盡快瞄一瞄去決定滾球的路徑，要不停重覆這動作直至打完比賽，非常吃力，幸好場地的草修剪得很短，有利於我較易掌握滾球力度和弧度，金牌也就這樣到手了。

很值得我欽佩的是法式滾球比賽中的對手雖患有眼疾，每當她擲球前要靠助手拍掌再憑聲音去估計目標球的距離然後投擲，她無懼身體殘疾向高難度挑戰自己，勇氣可嘉。她雖未能得到獎牌，但我覺得她已贏了自己，這正是活出自我、突破自己的好表現。

一週的各項比賽轉眼完滿結束，我感恩能贏得獎項，努力耕耘後收獲甜美，但最大的感受是每位運動員都尊重生命，能夠突破自己去創造佳績，令人鼓舞。我深深體會到器官捐贈者無私奉獻的偉大精神，為此我要持之以恆繼續努力做運動去鍛鍊身體，將來除了在運動場上可以再次突破自己之外，還可以給予仍在醫院與病魔作戰中的朋友一個希望，帶出正面的思想，生命能夠 Take Two，更要好好珍惜。



(二)鄭嘉儀

這是我第一次參加世界移植運動會，能成為香港隊一員參加這國際賽事，我感到十分興奮及無限光榮。我參賽法式滾球，羽毛球單打及雙打，擲木球及短跑100米。

開幕禮的盛大儀式媲美奧運，各人都懷著開心及興奮的心情進入會場。

在比賽期間，眾人不時為隊員大喊加油，特別在決勝負那一刻，當見到隊友們在比賽中得到勝利時我也十分開心，自己很幸運和感恩拿了羽毛球單打及擲木球亞軍，真是從沒想過第一次參賽便有獎攞。當我拿起區旗及在頒發獎牌拍照時十分興奮，亦不忘互相恭喜對手。

每項比賽都競爭激烈，運動員都希望能為自己國家努力去攞獎牌，但難得是每位參賽者在比賽期間互相鼓勵，同時為自己的隊友及其他國家打氣。印象最深刻是在法式滾球其中一場賽事，對手是澳洲隊的盲人選手，她只憑帶領員用手掌拍出的聲音便能辨別目標球的位置去拋球，令人欽佩。此外，阿根廷的擲木球參賽者，無私地在比賽前教我擲木球的正確姿勢及技巧因而令我有不錯的成績。這次很開心能有機會接觸不同國家的人，雖然大家的語言及文化背景不同，但都主動互相認識建立友誼，一起拍照，交換襟章和小禮物，約定下屆在德國 Desden 見面，我很慶幸是其中一份子。

在此感謝香港移植運動協會安排比賽後遊覽當地名勝，令我們的身心可以放鬆。多謝髓康會主席及會員們鼓勵我參賽及提供寶貴意見，更感激香港移植運動協會安排每星期的訓練班教導我法滾及羽毛球技術，使我由初期完全沒有信心到勇敢參賽，不論輸贏，享受過程。更值得大讚是背後一班辛勞的香港籌委，默默地為今次的運動會安排一切，使我們可以安心參賽，還有隨行的義工醫生、護士、物理治療師和家屬等在場的支援及細心照顧令我十分感動，因此我們眾人拿到的獎項都有他們的份兒，一起分享這份光榮和喜悅。

有此寶貴經驗，我日後會更加努力為下一屆在德國舉行的世界移植運動會做充足的準備。

我們要健健康康，熱愛生命，讓這得來不易的第二生命延續發光發熱，才是對捐贈者、醫護及家人最好的禮物。



(三)陳淑賢

從來沒有到過澳洲……西澳，珀斯，是沙漠？
從來沒有接觸過草地滾球，法式滾球……世界運動會？好遙遠……

一切由髓康會會訊的一小段資訊開始，第一次法式滾球練習班在 2022年11月8日在九龍草地滾球會，當日有雨無法練習，二十人聚在餐廳，全場只認識一人，髓康會會長 Kitty，旁邊的女子問我：珀斯運動會參加邊幾項？

接着的半年，練習、註冊、認識隊員，學習比賽……

我的朋友和家人以認識一位「香港代表隊」為榮，我本人私下感到尷尬，無德無能，就因為曾經接受移植？直至踏上珀斯之旅，才深切感受到移植運動員的身份，它象徵重生，象徵不放棄，象徵在生命歷程中勇往直前，而且我們不孤單，香港以至世界七大洲都有我們的同路人，兩年一聚，互問安好。

今屆運動會共45個國家，1500名移植運動員參加，有十幾項賽事，分年齡組別比賽，我拿下一面銅牌，聚會時老同學恭喜我，另一位老同學年青是運動高手，擺獎無數，我無勇氣拿出獎牌與他分享，他一臉認真的說：Dawn，你拿的是世界獎牌！對，移植康復者，移植運動員跟專業運動員一樣，我們出場比賽，都沒有欺場。

分享摘牌的相片有我的份，今天我盡力了，當然也有盡了力而拿不到獎牌的賽事就好像大部分專業運動員一樣。

參加比賽的都是移植康復者，香港隊團體照見到的都是雄赳赳，氣昂昂的運動員。落場比賽時，我們面對面見到其他同路人，有行走不便的，有長期傷患的，有視力退化的，在體育精神之上，多了一種戰鬥精神，移植康復者，移植運動員，移植戰士。

我感到自己不孤單，感謝同路人，Kitty讓我認識與骨髓移植者的連結，感謝 Galar帶我走上珀斯這趟奇妙之旅。



(四)林笑芳

多謝骨髓捐贈者無私奉獻，您捐贈骨髓使我重獲新生命，並能夠參與世界移植運動會比賽。

我依從教授和醫護人員的指導，原來運動可確保身體健康，增強體魄，肌肉可恢復正常。親戚朋友、牧師和弟兄姊妹們為我打氣加油，禱告祝福的說話，全是鼓舞生命的特大獎品。

多謝大家的支持和鼓勵，有您才有我。



第24屆世界移植運動會於四月中完滿結束，29名代表香港的運動員勇奪39面獎牌，成績彪炳。更光亮的是本會9位會員共參加了7項賽事，還不斷捷報喜，令人鼓舞！每個運動員不屈不撓、排除萬難的精神，真教我們佩服和學習！期望兩年後的運動會，成績更上一層樓！

藉着香港社會服務巡禮2023，本會可運用這機會有效地向外界推廣骨髓移植及骨髓捐贈，讓大眾認識捐贈骨髓的登記方法及過程，進一步了解骨髓捐贈的重要性，亦感謝各會員親身到場支持，期待日後有更多機會透過不同平台作推廣。

本會的活動也會繼續推出，希望為大家帶來更多身、心、靈的支援，請各位密切留意本會訊息，IG、Facebook都會定期更新，為大家提供最新資訊！

歡迎有意者投稿，分享經驗、心路歷程，鼓勵同路人，如有興趣，請跟本會聯絡。

會訊製作小組

編輯：陳尚宜

排版：伍健斌

資料：梁嘉兒 譚小鳳

組員：文愛蘭 林笑芳
陳性寧 岑佩源

髓康會顧問

梁憲孫教授 李卓廣醫生 趙健華醫生
鄺沃林教授 李國維醫生 梁如鴻教授
詹楚生教授 謝偉財教授 區永仁醫生
沈佩妍教授 陳守仁醫生 黃宇欣醫生
嚴淑明醫生 喬夏利醫生 李豔娥姑娘
袁詠詩姑娘 陳漪瑩姑娘

(排名不分先後)

香港癌症基金會服務中心（黃大仙）轉交髓康會
九龍黃大仙下邨龍昌樓地下C翼2-8號